

Kulinarische Weltreise!

Thailändische Spezialitäten

Rezept-Tipps zum Nachkochen



Hähnchengeschnetzeltes mit Chashewnüssen

Zutaten:

400 g Hähnchenbrust
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 rote Zwiebel
4 Knoblauchzehen
2 EL Rapsöl
4 EL Austernsauce
2 EL Sojasauce
120 g Cashewkerne (geröstet, ungesalzen)
2 TL Rohrohrzucker
Reis



Zubereitung:

Hähnchenbrust in Scheiben schneiden und die Frühlingszwiebeln in Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und fein schneiden, den Knoblauch abziehen und grob hacken. Die Chilischote in Ringe schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben, Zwiebel, Knoblauch und Chili darin bei großer Hitze unter rühren kurz anbraten. Die Hähnchenbrust dazugeben und bei mittlerer Hitze 4-5 Min. anbraten, dann die Austern- und Sojasauce unterrühren. Cashewkerne und Zucker in die Pfanne geben, gut verrühren und mit ca. 4 EL Wasser auffüllen. Die Lauchzwiebelstücke dazugeben, verrühre, vom Herd nehmen und 1-2 Min. ziehen lassen. Mit Reis servieren. 1-2 Std. kochen, bis sich das Volumen um ca. die Hälfte reduziert hat und die Soße eingedickt ist. Zum Schluss Stärke und Wasser zu gleichen Teilen in einer kleinen Schüssel vermengen und damit die Soße abbinden. Mit aromatischem Reis genießen.

Kürbis-Curry mit Zuckerschoten

Zutaten:

1 kleinen Hokaidokürbis (ca. 1 kg)	8-10 Kaffirlimettenblätter (Asialaden)
250 g Zuckerschoten	4-5 EL helle Sojasauce
2 Zwiebeln	3-4 EL Limettensaft
2 Kreuzkümmelpulver	1 TL Zucker
2 Dosen Kokosmilch (je 400 ml)	1 kl. Bund Koriander
1-2 EL rote Thai-Currypaste (aus dem Asialaden)	Basmati- oder Thaireis



Zubereitung:

Kürbis waschen, halbieren, von Kernen und Fasern befreien und mit Schale in kleine Würfel schneiden. Die Zuckerschoten schräg halbieren, Zwiebeln schälen, längs halbieren und in Spalten schneiden. Eine Kokosmilchdose ungeschüttelt öffnen, 4 EL dicke Kokosmilch in eine Wokpfanne geben und erhitzen. Die Currypaste einrühren und bei mittlerer Hitze 2 Min. köcheln lassen. Die Zwiebeln und den Kürbis dazugeben und 1 Min. unter rühren anbraten. Die übrige Kokosmilch aus beiden Dosen angießen. Die Kaffirlimettenblätter am Blattrand einreißen und mit 3 EL Sojasauce dazugeben. Alles köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist. Die Zuckerschoten hinzufügen und 4-5 Minuten mitgaren. Das Curry mit Limettensaft, Zucker und übriger Sojasauce abschmecken. Koriandergründ grob hacken und vor dem Servieren aufstreuen. Dazu schmecken Basmati- oder Thai-Reis.



Mehr Rezepte und weitere Events unter

www.moebelkreis.de/kulinarische-weltreise

MÖBELKREIS